

DIARREA

¿Qué se considera diarrea?

La diarrea se refiere a deposiciones blandas (líquidas o semilíquidas) en una frecuencia superior a la frecuencia con la que normalmente defeca el niño: la Organización Mundial de la salud considera diarrea a un número de tres o más evacuaciones en el lapso de doce horas, o una única deposición líquida si está acompañada de sangre o moco.

¿Cuáles son las causas de la diarrea infantil?

La diarrea es la consecuencia de una enfermedad digestiva. Médicamente hablamos de gastroenteritis, lo que implica una inflamación del estómago y del intestino. Las causas son variadas: infecciosas (por virus, bacterias o parásitos), tóxicas (alimentos en mal estado) y por medicamentos (algunos antibióticos). Lo más frecuente es el origen infeccioso, especialmente en los meses de verano ya que el calor favorece la contaminación y el crecimiento microbiano.

¿Qué síntomas suelen acompañar a la diarrea infantil?

La gastroenteritis además de deposiciones blandas puede presentar náuseas o vómitos, dolor abdominal, fiebre, pérdida del apetito. Lo más peligroso son los signos de deshidratación: mal estado general, falta de lágrimas, orina escasa, decaimiento intenso, ojos hundidos, lengua seca, respiración quejumbrosa; se trata de una urgencia que debe recibir atención médica inmediata. La severidad de los síntomas depende de la agresividad del germen causal, y de factores dependientes del niño: edad, estado nutricional, enfermedades debilitantes asociadas; los niños menores de dos años y los desnutridos o de bajo peso son una población vulnerable.

¿Cuál es el tratamiento?

Primero, es necesario comprender que la diarrea es un mecanismo de eliminación intestinal, que es una vía natural para la eliminación de contaminantes que se encuentran en el aparato digestivo. Por tanto, si “cortamos” la diarrea estamos frenando esa “limpieza”, por lo que los gérmenes persisten en el intestino agravando con ello el problema.

La idea, entonces, no es anular la diarrea sino evitar que el organismo se descompense a causa de ella. Para eso lo más importante es dar líquido de a pequeñas cantidades y de manera frecuente (de a cucharitas): si el niño toma mucho de golpe, activa el reflejo de eliminación (porque la mucosa digestiva está inflamada) llevando a vómitos o diarrea, lo que no ocurre si se dan líquidos fraccionados.

Respecto de qué líquidos dar, en primer lugar, leche materna y, además, agua, caldos caseros, agua de arroz, o las llamadas Sales de Rehidratación Oral. Las gaseosas o las bebidas para deportistas no deben darse ya que contienen un alto nivel de azúcar que produce fermentación y

puede empeorar así la diarrea. Los téis tampoco son recomendables ya que pueden causar cuadros tóxicos.

Habitualmente la gastroenteritis es una enfermedad autolimitada, es decir que se resuelve sola cuando el intestino ha eliminado el factor causal; suele haber una recuperación completa en el lapso de una semana. El uso de antibióticos es excepcional, quedando reservados para casos puntuales.

¿Qué puede comer un niño con diarrea?

En general, el niño puede continuar con su alimentación habitual de a pequeñas cantidades. Sucede que muchas veces se restringe tanto la dieta que el niño pierde calorías que se necesitan para la recuperación; por ello un buen estado nutricional es un indicador pronóstico favorable.

La leche materna es un alimento central ya que contiene factores que frenan el crecimiento microbiano y que ayudan a la reparación del daño intestinal. El yogur también es útil ya que contiene lactobacilos que ayudan equilibrar la flora intestinal. Se evitarán las verduras (por su alto contenido de fibras) y los azúcares (golosinas, etcétera).

¿Cuáles son los síntomas que indican una complicación?

—Si el niño presenta signos de deshidratación (antes señalados), tendencia al sueño o decaimiento marcado, abdomen distendido (hinchazón de la panza), intolerancia alimentaria por vómitos, orina escasa, o deposiciones con moco y sangre, debe recibir atención urgente. Igualmente si se trata de niños pequeños o de bajo peso y si el problema persiste más allá de una semana. Si las deposiciones son sanguinolentas y el niño orina poco puede tratarse de un caso de síndrome urémico hemolítico (conocido popularmente como “mal de la carne cruda”), una grave enfermedad que puede comprometer la vida y dejar secuelas permanentes.

¿Cómo se puede prevenir la diarrea infantil?

Es necesario aplicar medidas preventivas especialmente en los meses de verano. Principalmente es necesario a mantener condiciones higiénicas adecuadas: agua potable, lavado de manos antes de cocinar, lavar los alimentos con agua segura, asegurar la conservación de la cadena de frío (para los alimentos refrigerados: tener especial cuidado con los lácteos), cocinar correctamente las carnes y las comidas en general, disponer los tachos de basura lejos de los alimentos y del alcance de los niños, tener los baños con la limpieza debida. Existe vacuna para un tipo particular de virus (rotavirus,) que es responsable de los casos de diarrea que ocurren en general durante el invierno.